

Trainings-logboek specifiek voor in de voorbereidingsperiode (postformatiefase - beloften)

	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
Overbelastingsfase							
	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
Rustpols HF							
Gewicht Kg Vet %							
Aantal uren slaap + slaapkwaliteit (1-5)							
Fitheidstest 2' 10 km/u HF							
Sierpijnen Benen (X/O)							
Sierpijnen (X/O) Bekken-buik-rug							
Sierpijnen Schouders (X/O)							
Workload (1 tot 10)							

Slaapkwaliteit = 1 = Uitstekend, 2 = Normaal , 3 = Onrustig, 4 = Onvoldoende , 5 = Slapeloosheid Sierpijnen = X = geen sierpijn, o = sierpijn

OVERBELASTINGSFASE (0 = geen pijn/vermoeidheid/sierpijn , 1 = speler voelt pijn/vermoeidheid in rust , 2 = pijn is voelbaar tijdens de opwarming maar verdwijnt tijdens de opwarming, 3 = de pijn verdwijnt pas tijdens de training 4 = de pijn is permanent aanwezig, 5 = trainen is niet meer mogelijk)

